

妳認識妳的「好朋友」嗎？

中醫如何以「月經」來辨識健康？



「妳是否因為好朋友的到來，心情鬱悶，而牽怒妳的男朋友呢？聽說經痛的時候吃巧克力可以減輕痛苦，可是我怎麼吃都沒效呢？…。」月經跟隨

著女性大半輩子，可是妳真的了解它嗎？下面，我們就以中醫的觀點，好好的來探討女性月經期間的護理方式，讓妳重新認識妳的「好朋友」。

女孩子第一次出現月經，稱為「初潮」。初潮的年齡大都在12~15歲左右，每次經期時間約為4至5天，之後往往相隔1個月或半年甚至更長的時間才再來月經。但大部分女性，幾乎1個月1次，且為28~30天左右行經1次。如果青春期卵巢的功能還不穩定，月經週期也顯得不規則。

月經從何而來

簡單的說，卵巢大約每28天就會有一個卵子在濾泡內成熟。而卵子成熟的過程中，濾泡逐漸增大並分泌女性素，女性素能刺激子宮內膜充血、增厚，布置成一個良好的受孕環境，當卵子未受精而釋放出時，子宮內膜就會崩潰出血，血液連同脫落的子宮內膜碎片及未受精

的卵子從陰道排出，這就是「月經」。

量色質辨識月經病

根據中央健保局的統計，男、女性選擇中醫就診的比例是，女性多於男性，顯然的，許多女性對於婦科方面的疾病，大都會選擇中醫的方式調理。

中醫對於月經病的辨證要點是以月經的量、色、質的異常和伴隨月經週期出現的症狀，結合舌、脈為依據。以經量而論，量多者以血熱或氣虛多見；量少者，以血虛或血寒多見；以色而論，色鮮紅或深紅者屬熱，黯黑不澤者屬寒，淡紅者為虛，黯淡者為虛寒；以質而論，黏稠者屬熱屬實，清稀者屬寒屬虛，有瘀塊者多為瘀。

如果經血中偶爾夾帶血塊也屬正常。如果血塊量很多、很大(大於50元硬幣)，就必須到醫院檢查是否內膜病變。另外，就是經血的味道，如果有腥味還夾雜惡臭，可能因為太久沒換衛生棉外，如果兼有疼痛、發燒，則可能是感染的現象，所以衛生棉至少每2小時就要換1次。

為什麼肚子痛

月經是女人口中的好朋友，有的人對它怕得要命，來的時候簡直「痛不欲生」。為什麼月經來，會有肚子痛的現象呢？西醫認為和子宮過度收縮有關。有的人則合併骨盆腔其他疾患，如

子宮內膜異位、子宮肌瘤、盆腔炎等。

中醫認為「不通則痛」，氣血

經色	經量	經質	證型	用方	可用食材
淡紅	少	清稀	血虛	大補湯	枸杞、黑糖
深紅或鮮紅	多	稠黏	血熱	清經散	菊花、馬鞭草
黯黑	少	清稀	虛寒	艾附暖宮丸	乾薑、桂圓、紅棗
黑亮	多	血塊	血瘀	失笑散加味	川芎、玫瑰花

運行有所不順暢就會導致痛經。其實經痛是一種症狀並非病。每逢經期或行經前後，所引發的下腹部間歇性疼痛，並有頭痛、腰痛、腹部重壓感、神經緊張、噁心、嘔吐等不適，足以影響日常生活和工作，皆是經痛的擾人之處。本症的治療原則，以通調氣血為主。且應掌握時機，適時用藥，「經前活血，調經止痛；經後求因治本，調理氣血」。臨床上可分為以下類型：

1.氣滯血瘀型：每於經前一、二日或經期中，小腹脹痛、拒按，經量少或行經不暢，經色紫黯有塊，血塊排出疼痛可減，行經過後疼痛自消，全身症狀常伴有胸脅、乳房作脹。常用的藥物有當歸、川芎、赤芍、桃仁、紅花等。以「膈下逐瘀湯」或「八物湯」理氣活血，化瘀止痛。

2.寒凝胞中型：此型的病人原本就喜歡吃冰涼食物，月經前小腹就會疼痛，洗熱水澡或用熱毛巾敷，症狀就會減輕，四肢比較容易冰冷，即一般俗稱的子宮太冷月經量少，另有腰痠、腳軟、小便清長的現象。治療上以「金匱溫經湯」，來溫經暖宮，養血止痛。

3.氣血虛弱型：病人面色萎黃、食慾差，大便軟，另有疲倦乏力，時常感到頭暈目眩、經期或經後小腹隱隱作痛、小腹空墜、喜揉按、月經量少、色淡質薄，治療上以「三才大補丸」或「十全大補湯」為主，來益氣、補血、止痛。

痛經的藥膳調理

桃仁粳米粥

原料：桃仁10~15克、粳米75克。

製作：先把桃仁搗爛如泥，加水研汁去渣，同粳米煮為稀粥。

用法：空腹食，每日2次。

功效：活血通經，祛瘀止痛。適用於婦女瘀血停滯而引起的痛經。

薑棗紅糖湯

原料：乾薑、大棗、紅糖各30克。

製作：將大棗去核洗淨、乾薑洗淨切片，加紅

糖同煎湯服。

用法：每日2次，溫熱服。

功效：補脾胃，溫中益氣。適用於寒濕凝滯型，氣血虛寒痛經。

補益烏雞湯

原料：雄烏骨雞500克、陳皮3克、良薑3克、胡椒6克、草果2枚、蔥、醋適量。

製作：將雞切塊，與上述各味同煮，文火煮爛。

用法：每日2次。吃肉，喝湯。

功效：溫中健胃，補益氣血。適用於婦女痛經之屬於氣血雙虧者。

月經期間的保健運用

自古中醫即強調預防與保健的重要性。早在《素問·上古天真論》說：「虛邪賊風，避之有時；恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」這種預防與保健的思想，對女性朋友也是很重要的，特別是婦女在經、孕、產、乳等各期，整個機體發生急驟變化，容易招致外邪與內傷七情，復加飲食不節、勞逸失常、房勞多產乃至胎墮等…，整個機體抵抗力下降，若調攝不當，即可引起疾病。

所以在月經期間，應注意以下幾方面的保健：1.保持清潔。2.避免寒涼。3.避免過勞。4.飲食有節。5.調和情志。6.節育和節慾。7.勿亂用藥。8.作好記錄。

健康態度去面對

正常來講，月經是無痛的，如果過分害怕，就會在心理上形成一種無謂的負擔、抗拒、焦慮、煩躁而影響日後的心理正常發展。所以應該保持平常心，樂觀的態度去面對它，這樣在月經來臨時就比較不會感到不適。另外，在行經期間，如果能多用心，記錄月經的外觀、身體的狀況反應，這樣一來，不但能隨時掌握自己的健康，當妳就診時也能提供醫師更多的資訊，為妳做更正確的診斷。

其實，月經並不可怕，它只是一個正常的生理過程。認識它、了解它而不要去抗拒它，這樣在生理期就會比較容易去調適。

